

# FÜLSCHER

nah & frisch



**Ritter Sport**  
**Bunte Vielfalt**  
verschiedene Sorten  
100-g-Tafel je  
(1 kg = 12.50 €)

4 Tafeln

**5,-**



**Gyros**  
würziges Schweine-  
geschnetzeltes mit leichter  
Knoblauchnote  
1 kg

**9.50**



Costa Rica/Kolumbien  
**Bananen**  
1 kg

**1.99**



**Zentis**  
**Frühstücks-  
Konfitüre Extra**  
verschiedene Sorten  
230-g-Glas je  
(1 kg = 5.43 €)

4 Gläser

**5,-**



**Dallmayr**  
**Classic** oder  
**Classic kräftig**  
500-g-Packung je  
(1 kg = 13.98 €)

**6.99**



**Danone**  
**Actimel Drink**  
verschiedene Sorten  
8 x 100-g-Packung je  
(1 kg = 2.78 €)

**2.22**



**Nestlé**  
**Cerealien**  
verschiedene Sorten  
200-400-g-Packung je  
(1 kg = 6.25-12.50 €)

2 Packungen

**5,-**



**Saupiquet**  
**Thunfisch-Salat**  
verschiedene Sorten  
160-g-Dose je  
(1 kg = 12.44 €)

**1.99**



**Birkel's No. 1**  
**Hartweizen-  
Eiernudeln**  
verschiedene Sorten  
500-g-Packung je  
(1 kg = 2.58 €)

**1.29**



**Pantene**  
**Pro-V**  
**Shampoo, Spülung**  
oder **Miracles**  
verschiedene Sorten  
160-300-ml-Flasche/Tube je  
(1 Liter = 8.33-15.63 €)

2 Flaschen/Tuben

**5,-**



Rezept: HierLeben  
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

## Rezeptidee!

ca. 20 Minuten  
+ Marinierzeit  
Pro Portion ca. 570 kcal

Glutenfrei  
Laktosefrei

400 g Hähnchenbrustfilet  
2 Knoblauchzehen  
5 EL Öl  
1 TL Senf  
½ TL Honig  
1 EL Thymian  
1 EL Rosmarin

400 g kleine Rispen Tomaten  
2 EL Olivenöl  
800 g Gnocchi  
(frisch, aus dem Kühlregal)  
etwas Basilikum  
**Außerdem**  
4 Schaschlikspieße

### Gegrillte Tomaten- Hähnchenspieße auf Gnocchi

Hähnchenbrustfilet in 3 bis 4 cm große Stücke schneiden. Knoblauch pellen und sehr fein würfeln. Mit Öl, Senf, Honig und den Kräutern in einen Gefrierbeutel geben. Hähnchenfleisch zufügen, durchkneten und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Tomaten waschen, mit einer Gabel anstechen und abwechselnd mit dem abgetupften Hähnchenfleisch auf die Spieße stecken. Bei indirekter Hitze etwa 8 Minuten grillen, dabei wenden.

In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi goldgelb braten, dabei mehrmals durchschwenken. Hähnchenspieße auf der heißesten Stelle des Grills zu Ende garen. Gnocchi auf Teller geben, Spieße darauf anrichten.

Mit Basilikum dekorieren.



Spanien  
**Cherryrispentomaten**  
Kl. I, 500-g-Schale  
(1 kg = 5.98 €)

2.99



Niederlande  
**Salat-Trio-Mix**  
mit Wurzelballen  
Kl. I, Stück je

1.99



aus Norddeutschland  
**Speisezwiebeln**  
Kl. I  
1-kg-Beutel

0.99



aus Norddeutschland  
**Weißkohl**  
Kl. I  
1 kg

0.79

festkochend



aus Norddeutschland  
**Speisekartoffeln**  
„Princess“  
1,5-kg-Beutel  
(1 kg = 1.19 €)

1.79



aus Norddeutschland  
**Tafeläpfel**  
„Honeycrunch“  
Sorte: Honeycrisp  
Kl. I, 650-g-Schale  
(1 kg = 3.52 €)

2.29



Niederlande/Belgien  
**Tafelbirnen**  
„Conference“  
Kl. I, 1 kg

2.99

große gereifte XXL-Früchte



Peru/Brasilien  
**Mango**  
„Keitt/Kent“  
Kl. I, Stück

3.99



Spanien  
**Orangen**  
„Navelinas“  
Kl. I, 1 kg

2.99



# Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener  
Herstellung,  
immer frisch  
zubereitet!



regional.ehrlich.transparent

# FÜLSCHER

## Fleisch & Wurst

Montag 11-13 Uhr warm

### Nackensteak

mit Kartoffel- oder  
Nudelsalat  
Portion

**7.50**

Dienstag 11-13 Uhr warm

### Erbsensuppe

Portion

**5.90**

Mittwoch 11-13 Uhr warm

### Metaxa- Nudelaufbau

mit Hackfleisch  
Portion

**6.90**

Donnerstag 11-13 Uhr warm

### Brechbohneeneintopf

mit Nudeln

Portion

**7.90**

Freitag 11-13 Uhr warm

### Fleischkäse

im Brötchen

Portion

**4.90**

Weil es nicht egal ist wo das Fleisch herkommt!  
Qualität mit Herkunftsgarantie.

**f** Fleischerhandwerk  
Das Original!



### Hähnchenkeulen

sehr saftig und lecker  
1 kg

**7.10**



### Geräucherte Schweinebacke

handgesalzen und mild mit  
Buchenholz geräuchert  
1 kg

**7.90**

### Fleischwurst

im Ring,  
ein Klassiker unter den Würsten,  
mit oder ohne Knoblauch  
100 g



**1.09**

### Krustenbraten

im Aufschnitt,  
besonders mager und saftig abgebraten  
100 g



**1.99**



**Exquisa**  
Fruchtquark,  
Naturquark oder  
Fitline Quark  
verschiedene Sorten  
375-500-g-Becher je  
(1 kg = 3,98-5,31 €)

**1.99**

**müller**  
**Schoko- oder**  
**Grieß-Pudding**  
mit Soße  
450-g-Becher je  
(1 kg = 2,64 €)

**1.19**



**Elinas**  
**Joghurt nach**  
**griechischer Art**  
verschiedene Sorten  
4 x 150-g-Packung je  
(1 kg = 2,77 €)

**3 Packungen**  
**5,-**



**Ehrmann**  
**Almighurt**  
verschiedene Sorten  
500/470-g-Mehrweg-Glas je  
(1 kg = 2,22/2,36 €)  
zzgl. 0,15 € Pfand

**1.11**



**Dr. Oetker**  
**Paula Pudding**  
verschiedene Sorten  
4 x 125 g/8 x 50-g-Packung je  
(1 kg = 2,98/3,73 €)

**1.49**



**Hansano**  
**stichfester**  
**Naturjoghurt**  
3,5% oder 0,1% Fett  
500-g-Becher je  
(1 kg = 1,78 €)

**0.89**



**Jeden Tag**  
**Bio Frischkäse**  
**Kräuter und Natur**  
150-g-Becher je  
(1 kg = 7,47 €)

**1.12**



**Biogreno**  
**Crème fraîche**  
38% Fett  
200-g-Becher  
(1 kg = 6,45 €)

**1.29**



**alpro**  
**Cooking** oder  
**Cooking light**  
250-ml-Packung je  
(1 Liter = 3,96 €)

**0.99**



**Rücker**  
**Käsescheiben**  
verschiedene Sorten  
45-60% Fett i. Tr.  
100-g-Packung je  
(1 kg = 12,50 €)

**3 Packungen**  
**5,-**





**Gustavo Gusto**

**Pizza oder  
Flammkuchen**

verschiedene Sorten  
gefroren

385-480-g-Packung je  
(1 kg = 7.27-9.06 €)

**3.49**



**iglo  
Fertiggericht oder  
Veggie Love Meals**  
verschiedene Sorten, gefroren  
450/425-g-Beutel je  
(1 kg = 5.56/5.88 €)

2 Beutel

**5,-**



**Hofgut  
Backfisch-Filets**  
gefroren  
250-g-Packung  
(1 kg = 11.96 €)

**2.99**



**Hofgut  
Kaisergemüse, Blumenkohl,  
Blattspinat, Junger Porree**  
1000 g oder  
**Pariser Karotten** 750 g  
gefroren, Beutel je  
(1 kg = 1.79/2.39 €)

**1.79**



**agrarfrost  
Knusper Frites**  
oder **Back Frites**  
gefroren, 750-g-Beutel je  
(1 kg = 2.65 €)

**1.99**



**Coppenrath & Wiese  
Unsere Goldstücke**  
Weizen-, Mehrkorn- oder  
Baguette-Brötchen  
gefroren, 300-540-g-Beutel je  
(1 kg = 2.76-4.97 €)

**1.49**



**Magnum**  
6 x 100 ml, verschiedene Sorten  
oder **After Dinner** 280 ml  
Packung je  
(1 Liter = 6.65/14.25 €)

**3.99**

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



**Landana  
Gewürzkäse**  
holländische  
Schnittkäsezubereitung  
verschiedene Sorten  
48/50% Fett i. Tr.  
100 g im Stück je

**1.49**



**Urnäscher Bergkäse**  
österreichischer Hartkäse  
mindestens 50% Fett i. Tr.  
100 g im Stück

**1.89**



**Biogreno  
Deichkäse, Hofkäse**  
oder **Husumer**  
halbfester Schnittkäse aus Rohmilch,  
mindestens 50% Fett i. Tr.  
100 g im Stück je

**1.99**





**Hofgut  
Popcorn**  
verschiedene Sorten  
45-100-g-Becher je  
(1 kg = 12.50-27.78 €)

4 Becher

**5,-**



**Ferrero  
duplo, duplo White  
oder kinder Riegel**  
10er, 182/210-g-Packung je  
(1 kg = 16.43/14.24 €)

**2.99**



**Maoam  
MaoMixx  
oder JoyStixx**  
250/325-g-Beutel je  
(1 kg = 7.96/6.12 €)

**1.99**



**Hofgut  
Kessel-Chips**  
oder **Acker-Kracher**  
verschiedene Sorten  
150/120-g-Beutel je  
(1 kg = 6.67/8.33 €)

5 Beutel

**5,-**



**Lorenz  
Nic Nac's**  
110-g-Beutel  
(1 kg = 11.36 €)

**1.25**



**Nesquik  
Original  
oder Erdbeer**  
350/280-g-NF-Beutel/Dose je  
(1 kg = 6.54/8.18 €)

**2.29**



**Mühlhäuser  
Thüringer  
Pflaumenmus**  
225-g-Glas  
(1 kg = 5.56 €)

4 Gläser

**5,-**



**Knorr  
Feinschmecker  
Sauce**  
verschiedene Sorten  
für 250 ml, Beutel je  
(1 Liter = 3.16 €)

**0.79**



**Oyakata Cup**  
verschiedene Sorten  
90-96-g-Becher je  
(1 kg = 10.42-11.11 €)

5 Becher

**5,-**



**Bertolli Pesto**  
Arrabiata oder All Tartufo  
135-g-Glas je  
(1 kg = 21.46 €)

**2.79**



**Schwartau  
Corny Haferkraft**  
verschiedene Sorten  
4 x 35-g-Packung je  
(1 kg = 12.79 €)

**1.79**



**Johnnie Walker  
Red Label  
Scotch Whisky,  
oder Gordon's  
London Dry Gin**  
verschiedene Sorten, 37,5% vol.  
0,7-Liter-Flasche je  
(1 Liter = 14,27 €)

**9.99**



**Oldesloer  
& Cola oder  
& Orange**  
10,3% vol.  
teilweise koffeinhaltig  
0,25-Liter-Dose je  
(1 Liter = 6.64 €)  
zzgl. 0.25 € Pfand

**3 Dosen**

**5,-**



**Pure Divine  
Vodka** 37,5% vol.  
oder **Oldesloer  
Kümmel**  
32% vol.  
0,7-Liter-Flasche je  
(1 Liter = 9.99 €)

**6.99**



**KRITZe  
Lakritzlikör**  
verschiedene Sorten  
21,8% vol.  
0,5-Liter-Flasche je  
(1 Liter = 10.00 €)

**1 Flasche**

**5,-**



**Italien - Toscana  
Chianti  
Rotwein**  
DOCG, trocken  
0,75-Liter-Flasche  
(1 Liter = 7.99 €)

**5.99**



**Südfrankreich  
Baronne  
Sauvignon blanc**  
trocken  
und weitere Sorten  
0,75-Liter-Flasche je  
(1 Liter = 5.32 €)

**3.99**



**Deutschland - Baden  
Oberbergener  
Baßgeige  
Grauer Burgunder**  
trocken und weitere Sorten  
0,75-Liter-Flasche je  
(1 Liter = 7.99 €)

**5.99**



**Deutschland - Nahe  
Fruity Riesling,  
Pinot Noir**  
oder **Dornfelder**  
0,25-Liter-Flasche je  
(1 Liter = 7.96 €)

**1.99**



**S**  
**SCHNEEKLOTH**  
Deutschland - Nahe  
**Riesling**  
Qualitätswein, trocken  
0,75-Liter-Flasche  
(1 Liter = 7.96 €)

**3.49**



**Rotkäppchen  
Sekt** oder  
**Fruchtsecco**  
verschiedene Sorten  
200-ml-Flasche je  
(1 Liter = 5.00 €)

**5 Flaschen**

**5,-**





**hella**  
**Mineralwasser**  
verschiedene Sorten  
12 PET-Flaschen à 1 Liter  
Kiste je  
(1 Liter = 0,42 €)  
zzgl. 4.50 € Pfand

1 Kiste  
**5,-**



**Gerolsteiner**  
**Mineralwasser**  
verschiedene Sorten  
1,5-Liter-PET-Flaschen  
Flasche je  
(1 Liter = 0,66 €)  
zzgl. 0.25 € Pfand

**0.99**



**deit**  
**Limonade**  
zuckerfrei  
teilweise koffeinhaltig  
verschiedene Sorten  
0,75-Liter-PET-Flasche je  
(1 Liter = 1,19 €)  
zzgl. 0.25 € Pfand

**0.89**



**hohes C**  
**Functional Water**  
verschiedene Sorten  
0,75-Liter-PET-Flasche je  
(1 Liter = 1,72 €)  
zzgl. 0.25 € Pfand

**1.29**



**Monster**  
**Energy Drink**  
verschiedene Sorten  
koffeinhaltig  
0,5-Liter-Dose je  
(1 Liter = 1,98 €)  
zzgl. 0.25 € Pfand

**0.99**



**Dithmarscher**  
verschiedene Sorten  
20 Bügelflaschen à 0,33 Liter  
Kiste je  
(1 Liter = 1,82 €)  
zzgl. 4.50 € Pfand

**11.99**



**Krombacher**  
verschiedene Sorten  
24 Flaschen à 0,33 Liter  
Kiste je  
(1 Liter = 1,51 €)  
zzgl. 3.42 € Pfand

**11.99**



**Paulaner**  
**Hefe-Weißbier**  
verschiedene Sorten  
20 Flaschen à 0,5 Liter  
Kiste je  
(1 Liter = 1,50 €)  
zzgl. 3.10 € Pfand

**14.99**



**Veltins**  
**Pilsener**  
24 Flaschen à 0,33 Liter  
Kiste  
(1 Liter = 1,51 €)  
zzgl. 3.42 € Pfand

**11.99**

**FÜLSCHER**  
**nah & frisch**

Rosenstraße 48b, 25365 Klein Offenseth-Sparrieshoop, Tel.: 04121- 266 34 05,  
[www.nahundfrisch.de](http://www.nahundfrisch.de)  
Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag: 06:30 - 19:00, Samstag: 06:30 - 14:00



Bei Einsatz Ihrer **ec-Karte**  
zahlen wir bei einem Einkaufswert  
**ab 10 EUR Bargeld** aus.  
**Der Höchstbetrag beträgt hierbei 200 EUR.**

Sie finden uns im Internet unter: [www.nahundfrisch.de](http://www.nahundfrisch.de) • Wir sind auch bei Facebook für Sie da. Die Abgabe unserer Ware erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.